

Здоровье современных студентов и их образ жизни

В последнее время все чаще приобретают актуальность вопросы здорового образа жизни и здоровья студентов.

Анализ здоровья студенческой молодежи, убеждает в том, что существовавшая система его формирования существенно подорвана. Современное общество характеризуется коренным изменением условий жизни, труда и быта населения. Эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, особенно студенты 1 и 2 курса, так как их становление совпадает с периодом адаптации к новым условиям жизни, обучения, высоким умственным и психоэмоциональным нагрузкам, поиска источников заработка и формированием нового круга общения. Обычно распорядок дня хаотичен, когда-то и вовсе они не успевают поспать или могут пропустить прием пищи. Все эти факторы, конечно же, ведут к усилению ухудшения их самочувствия, вследствие чего возникают большие проблемы со здоровьем. Нехватка времени приводит к серьезным заболеваниям, количество обучающихся в специальных медицинских группах с каждым годом все возрастает, около 65 процентов студентов в России имеют хронические заболевания.

Стипендии не хватает даже для того, чтобы обеспечить нормальное питание и конечно, это приводит к проблемам с пищеварением. Набирает популярность западный стиль питания, следовательно, молодежь редко потребляет горячую пищу, питается однообразно, фастфудом, их рацион не насыщен витаминами и жирами. Студенты не соблюдают режим питания, прием пищи должен быть 3 раза в день, а некоторые и вовсе не завтракают. Так же часто бывает, что студенты вынуждены работать и учиться одновременно, повышенная нагрузка в этом случае отрицательно сказывается на состоянии их

здоровья, некоторые и вовсе работают в ночную смену. Многие студенты не заботятся о здоровье и не думают о будущем, не думают, что едят, у некоторых возникают дурные привычки, свободное время проводят, занимаясь различными развлечениями, такие как компьютерные игры.

Отдельно рассмотрим проблему утомления, она является одной из главных проблем современных студентов вузов.

Утомление – это состояние организма, возникающее в процессе деятельности и проявляющееся снижением работоспособности. Различают два вида утомления: умственное и физическое. Для первого утомления характерны ослабление внимания, памяти, замедление мышления, забывчивость, снижение скорости переработки информации, уменьшение работоспособности. При утомлении возникают частые головные боли, раздражительность, увеличивается число систематических ошибок, апатия, эмоциональное выгорание. Для физического – уменьшение силы и выносливости мышц, ухудшение координации движения, внимания, возрастание затрат энергии. Источниками утомления являются интенсивная умственная деятельность, недостаток сна, неправильное питание, неблагоприятная внешняя среда, стрессы, малая физическая активность и вредные привычки. Утомление так же может привести к синдрому хронической усталости и даже депрессии. Так же снижается иммунитет, что приводит и к другим болезням, организм не может предотвратить даже обычную простуду [1].

Синдром хронической усталости. В последнее время этот термин все чаще упоминается в нашем индустриально развитом обществе. Усталость – недуг, поражающий человеческий организм точно так же, как и грипп или другие вирусные инфекции в межсезонье.

Страдают в основном нервная и иммунная системы. Такие явления как хроническая усталость, нарушение сна, повышенная утомляемость, ухудшение концентрации внимания, снижение работоспособности и депрессия появляются из-за гипоксии – недостатка кислорода в организме. А это в свою очередь непосредственно связано с капиллярным кровотоком, так как именно кровь

доставляет кислород ко всем органам и тканям. Становится очевидным, что без помощи тут не обойтись.

Студенты постоянно куда-то спешат, чем-то заняты, у них не хватает времени на полноценный сон даже во время семестра, не говоря уже о сессии, при которой организм получает огромную порцию стресса и усталости, усталость накапливается в организме, что нередко переходит в другое более опасное состояние – переутомление. Переутомление – это патологическое состояние, развивающееся вследствие физического или психологического перенапряжения.

Различают начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление. Для снятия начинающегося переутомления достаточно отрегулировать режим труда и отдыха, так же полезно переключать организм на другой род деятельности, например, прогуляться на свежем воздухе. При легкой степени следует эффективно использовать каникулы. При выраженном переутомлении необходим срочный организованный отдых. Тяжелая степень требует лечения, так как ухудшается работа сердечнососудистой системы.

При исследовании труда профессора Н.И. Бондина [2], его анализа результатов исследований образа жизни и состояния здоровья студентов, я сделала вывод, что данные далеко не оптимистические, у студентов очень много заболеваний различного характера. Опасным для здоровья учащихся фактором является и состояние утомления. Ученые и практики понимают влияние постоянного утомления на здоровье обучающихся и борются с этим явлением, но мало кто идет путем предотвращения перегрузки через использование приемов, форм обучения и подходов к образовательному процессу при учете индивидуальных особенностей обучающихся, это и есть решение проблемы утомления. Нужно регулировать интеллектуальные, эмоциональные, нервные нагрузки, оптимизировать затраты времени и сил обучающегося. Необходимо обеспечить благоприятный психологический климат в учебной группе; акцентировать обучающихся на способах самостоятельной защиты от стрессов, средствах психологической защиты и

сохранения здоровья, оптимизации двигательной активности студентов, посредством обучения их самостоятельному оздоровлению, призывам сохранить свое хрупкое здоровье и нормализовать режим дня, делать гимнастику по утрам.

В заключении хочется сказать, что здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного экономического развития. Реализовать свой потенциал интеллектуальный, нравственный и физический может только здоровый человек. Нужно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни и беречь здоровье, ведь оно у человека одно и на всю жизнь, и оно бесценно.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт // Методология, теория, практика. – М.: Наука, 2007. – 584 с.
2. Бондин В.И. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных систем: автореф. дис. д-ра пед. наук. – М., 1999. – 26 с.

Мирющенко Е.В., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Влияние йоги на оздоровление организма

Для каждого человека в жизни важна физическая активность. Она играет важную роль в формировании крепкого организма и необходима на протяжении всей жизни. Ежедневно наш организм переживает огромное количество умственных, эмоциональных и физических нагрузок, вследствие чего снижается работоспособность, ослабевает иммунитет, нарушается сон.

В настоящее время физические упражнения профилактической направленности приобретают все большее значение для оздоровления организма. Важное значение, в данном аспекте, имеют занятия йогой.

Йога – это совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма, и